

# **Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício**

## **Paixão e Bem-estar subjetivo no Desporto Adaptado**

**Dissertação apresentada  
com vista à obtenção do grau de  
Mestre em Psicologia do Desporto e Exercício**

**Orientação:** Professor Doutor Luis Cid

**Rafaela Eduarda Sousa Pinto**

Rio Maior, ESDRM – Dezembro de 2014

## **Agradecimentos**

Ao longo de todo este percurso académico foram várias as pessoas que estiveram do meu lado e que fizeram com que eu conseguisse chegar até aqui. Sei que me esforcei para atingir mais este objetivo, mas sei também que sem todo esse apoio não o teria conseguido. Foram estas pessoas que me incentivaram a continuar nos momentos mais difíceis e em que pensava em desistir. Quero agradecer a todas essas pessoas, em especial:

... Aos meus pais, por todo o apoio dado ao longo destes anos, pois foram eles que fizeram todos os esforços possíveis, pois sem eles nada disto era possível, portanto o meu maior e mais sincero obrigado.

... Ao meu namorado, Hugo, que arranjou sempre paciência para aturar os meus “dramas” e os meus “stresses”, que continuou ao meu lado mesmo quando eu já não aguentava mais e que arranjava forma de me animar quando eu estava mais em baixo.

... Aos meus amigos da Casa do Povo (Mariana, Rilas, Teles, Carolina, Pedro, Lúcia, Zizi e Tixa e às mais recentes Grilo e Cristiana) por estarem sempre disponíveis a ajudar-me, a dar-me abrigo e alimento para poder ir às reuniões, por todas as gargalhadas e boa disposição.

... Ao meu orientador de estágio, Prof. Doutor Luís Cid, por todas as recomendações, por aquelas reuniões fatídicas, boa disposição e por todos os conhecimentos durante todos estes anos.

... À Professora Anabela Vitorino por toda a paciência que teve para mim e por toda a ajuda na recolha de dados, bem como aos meus colegas Cristiana Ramos, Rita Almeida, Joana Jardim, Fernando Macedo, Francisco Paiva, Raul Carvalho e Carolina Paulete, que sempre que se disponibilizaram para apoiar nessa mesma recolha.

# Índice

Resumo .....	3
Abstract.....	5
1. Introdução Geral.....	6
1.1. Pertinência do Estudo .....	6
1.2. Breve introdução aos Modelos Teóricos .....	7
1.3. Definição do Problema, Objetivos e Hipóteses .....	7
1.3.1. Objetivo.....	7
1.3.2. Problema.....	7
1.3.3. Hipóteses .....	7
2. Estudo Empírico – Paixão e Bem-estar subjetivo no desporto adaptado .....	8
2.1. Paixão e Modelo Dualístico da Paixão .....	8
2.2. Relação entre Paixão e Bem-estar.....	11
3. Metodologia .....	14
3.1. Participantes.....	14
3.2. Instrumentos.....	14
3.3. Procedimentos.....	15
3.4. Procedimentos estatísticos .....	16
4. Apresentação de Resultados.....	16
4.1. Definição das Variáveis .....	16
4.2. Análise Descritiva.....	17
4.3. Análise das Correlações.....	17
5. Discussão e Conclusões .....	19
6. Bibliografia.....	23
Anexos – Bateria de Testes .....	26

## **Índice de Ilustrações**

Figura 1- Modelo dualístico da paixão (vallerand et al., 2003, retirado de cid & louto, 2010).....	10
Quadro 1 - Análise Descritiva das Variáveis PH, PO, AP, AN e SV (n=68).....	17
Quadro 2- correlações entre as Variáveis PH, PO, AP, AN e SV .....	18

## Resumo

Este estudo teve como principal objetivo analisar a correlação entre os tipos de paixão (harmoniosa e obsessiva) que os indivíduos sentem pela modalidade e o bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e afetos). Participaram neste estudo 68 indivíduos ( $n=68$ ), de ambos os géneros (53 masculinos, 15 femininos), com mais de 16 anos de idade cronológica, dos quais 39 eram atletas com deficiência motora e 29 atletas com paralisia cerebral. Todos são atletas com participações em competições de carácter nacional, internacional (europeu e mundial) e paralímpico e, praticantes das modalidades de natação, boccia, futebol, orientação de precisão, tricicleta, equitação, atletismo e ciclismo.

Como instrumentos de medida, foram utilizados as versões portuguesas da *Passion Scale* (PS: Vallerand et al., 2003), *Satisfaction With Life Scale* (SWLS: Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) e do *Positive and Negative Schedule* (PANAS: Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Os resultados mostram que se verificou a existência de uma correlação positiva e significativa entre a Paixão Harmoniosa e os Afetos Positivos ( $r= 0,459$ ;  $p= 0,001$ ) e também entre a Paixão Obsessiva e os Afetos Positivos ( $r= 0,417$ ;  $p= 0,001$ ), o que pode ser explicado pela elevada relação positiva que existente entre os dois tipos de paixão ( $r= 0,225$ ;  $p= 0,000$ ). Em relação aos valores do  $r$  de Pearson para as correlações da variável da Satisfação com a Vida com os Afetos, como seria de prever, existe uma correlação positiva e significativa com os Afetos Positivos ( $r= 0,264$ ;  $p=0,05$ ) e negativa com a variável dos Afetos Negativos ( $r= -0,138$ ;  $p=0,000$ ).

**Palavras-chave:** Paixão, bem-estar, satisfação com a vida, desporto adaptado

## Abstract

The main objective of this research is to analyze the correlation between the types of passion (harmonious and obsessive) that athletes feel for the sport and the subjective well-being (life satisfaction and affects). The sample consisted of 68 athletes ( $n=68$ ), of both genders (53 male and 15 female) with over 16 years of chronological age, of which 39 were athletes with physical disabilities and 29 athletes with cerebral palsy. All the sample are athletes with interests in national competitions, international (European and world championships) and Paralympic and practitioners of swimming modes, boccia, football, trail-O, tricycle, equestrian, athletics and cycling.

As measuring instruments, there were used the Portuguese versions of the *Passion Scale* (PS: Vallerand et al., 2003), *Satisfaction With Life Scale* (SWLS: Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) and the *Positive and Negative Schedule* (PANAS: Watson, Clark, & Tellegen, 1988). The main results showed a positive and significant correlation between the Harmonious Passion and Affect Positive ( $r = 0.459$ ;  $p = 0.001$ ) and also between the Obsessive Passion and Affect Positive ( $r = 0.417$ ;  $p = 0.001$ ), which can be justified by the high positive relationship between the two types of passion ( $r = 0.225$ ;  $p = 0.000$ ). Regarding Pearson  $r$  values for the correlations of the variable Satisfaction with Life with the affections, as would be expected, there is a positive and significant correlation with the Positive Affect ( $r = 0.264$ ;  $p = 0.05$ ) and negative with the variable of Negative Affect ( $r = -0.138$ ;  $p = 0.000$ ).

**Keywords:** Passion, well-being, life satisfaction, adapted sport

# **1. Introdução Geral**

## **1.1. Pertinência do Estudo**

Após a Segunda Guerra Mundial, a introdução da terapia desportiva, assim como a prática de desportos adequados a cada pessoa com deficiência, transformou por completo o panorama deste tipo de população na sua relação com experiências deste género e na sua integração social (Vital et al., 2002; Winnick, 2005).

Hoje em dia, o desporto adaptado é visto como um desporto destinado a pessoas com deficiência, em que algumas regras básicas das diversas modalidades desportivas sofrem pequenas adaptações para possibilitar a sua participação (Barros et al., 2001; Winnick, 2005), contudo essas alterações não lhe retiram o carácter competitivo, organizado, institucionalizado e regulamentado (Winnick, 2005).

Através da prática desportiva, e não só pela vertente competitiva mas também não competitiva, as pessoas portadoras de deficiência podem usufruir de diversos benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais (Ferreira, 1993; Martin, 2005; Vital et al., 2002; Winnick, 2005). O desporto para esta população pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida do indivíduo portador de deficiência, ajudando na sua inclusão social. Estas atividades desportivas podem ser realizadas com fins terapêuticos, recreativos, competitivos, de alto rendimento, de lazer ou mesmo de ocupação de tempos livres, com vista a responder às necessidades de cada indivíduo no que diz respeito ao seu bem-estar geral (Barros, Viegas & Seabra, 2001).

A psicologia do desporto procura explicar, muitas vezes, o porquê de um indivíduo se envolver numa determinada modalidade desportiva. Na base da prática de uma qualquer modalidade está, tanto a motivação que o atleta tem pela mesma – impulso para a praticar – como o gosto – paixão – que o atleta tem por ela.

Segundo Vallerand e Miquelon (2007), o conceito de paixão diz respeito a uma forte inclinação para a realização de uma atividade que os indivíduos apreciam, que consideram importante e na qual investem o seu tempo e a sua energia. O DMP (Vallerand, et al., 2003) distingue dois tipos de Paixão, baseados na forma como esta é integrada na identidade do sujeito (internalização).

Por isso, neste estudo irá ser aplicado o Modelo Dualístico da Paixão para explicar o tipo de paixão que os atletas têm pelas modalidades onde se envolvem, com o objetivo de os relacionar com o rendimento dos atletas de desporto adaptado.

## **1.2. Breve introdução aos Modelos Teóricos**

O Modelo Dualístico da Paixão (DMP: Vallerand et al., 2003) define a paixão como uma forte inclinação em relação a uma atividade que os indivíduos apreciam, valorizam, que consideram importante e na qual investem tempo e energia. Existem dois tipos de paixão como resultado de internalização da modalidade na identidade do sujeito: a paixão harmoniosa e a paixão obsessiva. A paixão harmoniosa refere-se a uma internalização autónoma que leva o indivíduo a escolher praticar a atividade, promovendo a adaptação saudável (e.g. sentimentos positivos, bem-estar, melhores relacionamentos). A paixão obsessiva refere-se a uma internalização controladora da atividade na identidade do sujeito que cria um desejo interno incontável de praticar a modalidade, levando a resultados mal adaptativos (aumento do stress, sentimentos negativos e conflitos interpessoais).

## **1.3. Definição do Problema, Objetivos e Hipóteses**

### **1.3.1. Objetivo**

Analisar a correlação entre os tipos de paixão (harmoniosa e obsessiva) que os indivíduos sentem pela modalidade e o bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e afetos).

### **1.3.2. Problema**

Será que a paixão se correlaciona com o bem-estar subjetivo dos atletas no desporto adaptado?

### **1.3.3. Hipóteses**

Hipótese 1 – A paixão harmoniosa correlaciona-se de forma positiva e significativa com o bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e afetos)



Hipótese 2 – A paixão obsessiva correlaciona-se de forma negativa e significativa com o bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e afetos)

## **2. Estudo Empírico – Paixão e Bem-estar subjetivo no desporto adaptado**

### **2.1. Paixão e Modelo Dualístico da Paixão**

Segundo Vallerand et al. (2003), a literatura sobre a paixão no desporto é escassa, mas há alguns anos que tem chamado a atenção de alguns investigadores e psicólogos. Isso porque é inegável a manifestação desta emoção entre os envolvidos nas atividades desportivas. Era vista como um sentimento de carácter censurável na cultura ocidental e a estar relacionada durante vários séculos com alguns dos pecados capitais. Posto isto, esta era reprimida e desencorajada mas, com a ascensão do racionalismo, a manifestação da paixão passou a ser um privilégio admitida àqueles cuja a sua atividade estava relacionada com as artes, o designado “território de apaixonados”.

Mais recentemente este tema passou a ganhar terreno no âmbito escolar, na psicologia e também no desporto. Vallerand et al. (2003) reconhecem a paixão como a tendência para uma atividade que a pessoa gosta, atribui significado e na qual ela investe o seu tempo e energia. Gostar e atribuir significado explicam não só a paixão, mas também, no caso do desporto, a motivação.

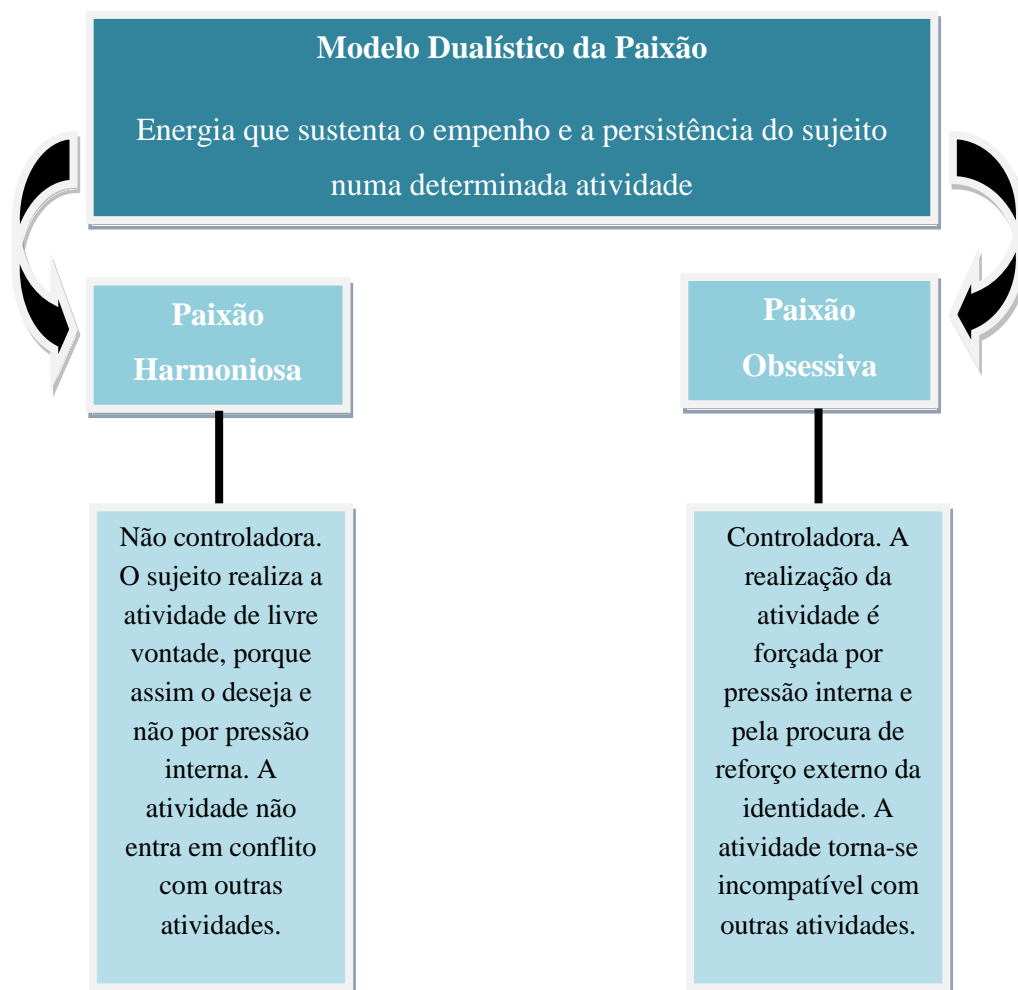
Deci & Ryan (2000, cit. Por Rubio, 2008) afirmam que certas atividades são definidas pelo indivíduo como centrais na sua identidade. Os indivíduos que sentem esta paixão pelo desporto e se reconhecem nele a razão de sua existência, esforçam-se em duplicado, no que se refere a dedicação nos treinos e competições, pois identificavam naquela prática desportiva uma atividade e o compromisso do mundo do trabalho.

De acordo com Vallerand et al. (2003), o conceito de paixão está associado a emoções fortes e com tendências comportamentais positivas. No contexto desportivo, este mesmo autor afirma que este conceito é caracterizado pela escolha que um indivíduo faz por uma modalidade que é do seu agrado, que considera importante e na qual se

empenha bastante. É este empenho e persistência que motiva um atleta a continuar na modalidade (Lafrenière, 2011).

O Modelo Dualístico da Paixão (Vallerand et al. 2003), afirma que os sujeitos podem experienciar de dois tipos diferentes de paixão na sua atividade, uma paixão harmoniosa e uma paixão obsessiva. A paixão harmoniosa diz respeito a uma força motivacional que leva as pessoas a optar por se envolverem numa atividade. Segundo Vallerand & Miquelon (2007), os atletas nessas condições referem uma grande variedade de sensações vividas não só durante os treinos e competições, mas também noutras situações da sua vida quotidiana, e não negam a importância do desporto em si. Estes atletas não veem a sua identidade invadida pela prática desportiva e são capazes de realizar outros feitos para além dos desportivos.

Já a paixão obsessiva é caracterizada por pressões intra ou interpessoais que impingem as pessoas mais “apaixonadas” obsessivamente a participarem nas atividades. Para Vallerand & Miquelon (2007), os atletas com este tipo de paixão pelo desporto não são capazes de se verem a realizar outra atividade que não aquela, tornando-se altamente dependentes da sua prática, do ponto de vista emocional. Isso porque o ajuste nessa atividade está fora do controlo do indivíduo, ganhando assim um espaço desproporcional na sua identidade, causando um conflito entre a atividade desportiva e outros aspetos da sua vida pessoal.



**FIGURA 1-** MODELO DUALÍSTICO DA PAIXÃO (VALLERAND ET AL., 2003, RETIRADO DE CID & LOUTO, 2010)

Resumidamente, a paixão é harmoniosa se a atividade é bem integrada nos vários domínios da vida de um indivíduo, como uma parte importante, mas não oprimindo a parte da identidade e, é vista como obsessiva, se a prática da atividade da qual se “está apaixonado” se torna um elemento tão forte e influente para o indivíduo que outros domínios da vida são afetados por esta. Vários estudos apontam para que os indivíduos apaixonados obsessivamente tendem a esforçar-se ainda mais quando pensam no fracasso. Este medo de fracassar poderá ser útil na medida em que ajudar no aumento da preparação e do esforço mas, no entanto, a longo prazo, os conflitos internos, juntamente com a incapacidade de deixar as coisas partirem e a sobrecompensação podem conduzir ao *burnout* e ao aumento do *stress*.

Este modelo apesar de recente, já tem sido alvo de bastante interesse e estudo por parte de vários autores. Como Vallerand afirma, este modelo já foi aplicado em vários

contextos desportivos tais como, desporto universitário em várias modalidades, adeptos e árbitros.

Para Lafrenière (2011), estes dois tipos de paixão podem influenciar os diversos resultados a nível comportamental e emocional, visto que um dos tipos está associado a experiências positivas e outro mais relacionado a experiências negativas. Vallerand et al. (2003) afirma também que a paixão harmoniosa está associada à persistência na modalidade e também a mais autonomia no contexto desportivo. Apesar de já terem sido elaborados alguns estudos acerca desta temática, estes autores afirmam que o tema ainda não foi bem explorado no contexto desportivo.

Para Rubio (2008), uma vez que o desporto é uma atividade diretamente relacionada com a superação de limites, é possível entender a dimensão da paixão na realização das tarefas envolvidas com treinos e competições, considerando todo o esforço que é necessário para a realização de algumas atividades incomuns relativamente à média da população.

Vallerand et al. (2007) afirmam que as emoções podem ser influenciadas por diferentes fatores e que desempenham um papel importante na superação destes limites. Afirmam também, que principalmente a paixão harmoniosa, leva o atleta a envolver-se positivamente num desporto, visto que a internalização autónoma de uma atividade prazerosa é mais facilmente aceitável pelo indivíduo do que uma tarefa obrigatória e ditada por uma ordem externa.

## **2.2. Relação entre Paixão e Bem-estar**

O estudo do bem-estar subjetivo procura compreender a avaliação que as pessoas fazem sobre as suas vidas. As ciências sociais têm uma longa tradição de análise teórica e de pesquisas na área. Ao longo dos últimos anos, este constructo tem tido um crescente interesse por parte dos investigadores e cobre estudos que têm utilizado as mais diversas designações, tais como felicidade, satisfação, estado de espírito, afeto positivo, sendo também considerado por alguns autores uma avaliação subjetiva da qualidade de vida (Albuquerque & Troccoli, 2004).

As definições destes conceitos, e consequentemente a sua operacionalização em termos de medida, ainda são um pouco confusas e deturpadas. Ainda não existe um consenso entre os investigadores neste assunto, o que dificulta a investigação deste conceito (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; DeNeve & Cooper, 1998, cit. Por Albuquerque & Troccoli, 2004).

De acordo com Ryan & Deci (2001, cit. Por Vallerand, 2012) existem várias pesquisas que identificam duas facetas do bem-estar. A primeira faceta diz respeito à satisfação geral do indivíduo com a sua vida, já a segunda está relacionada com a autorrealização ou crescimento pessoal. Segundo estes autores, estas duas facetas tanto são possíveis de realizar como de constituir diferentes fatores do bem-estar psicológico.

Vallerand (2012) afirma que alguns autores afirmam que a prática de algumas atividades físicas podem levar os indivíduos a experienciar alguns benefícios positivos como consequência do seu bem-estar. Para Lyubomirski et al. (2005, cit. Por Vallerand, 2012), existem diversas atividades que são chamadas de “atividades relevantes para a felicidade” que podem conduzir a ganhos substanciais no bem-estar de um indivíduo. Estas atividades são caracterizadas pela sua intencionalidade na natureza e por serem difíceis de abandonar.

Apesar das discordâncias teóricas relativas ao conceito de bem-estar subjetivo, há um consenso quanto às suas dimensões: satisfação com a vida e afetos positivos e negativos (Anguas, 1997; Martinez & Garcia, 1994, cit. Por Albuquerque & Troccoli, 2004). Os afetos positivos dizem respeito a um contentamento puro experimentado num determinado momento como um estado de alerta, de entusiasmo e de atividade. Trata-se de um sentimento transitório de prazer ativo. Ou seja, refere-se à frequência de emoções positivas num indivíduo (emoções como orgulho, interesse). Os afetos negativos referem-se a um estado de distração e ajuste desprazível que também é transitório, mas, que inclui emoções desagradáveis como ansiedade, depressão, agitação, aborrecimento, pessimismo e outros sintomas psicológicos aflitivos e angustiantes (Diener, 1995, cit. Por Albuquerque & Troccoli, 2004). Isto é, refere-se à frequência das emoções negativas (como perturbação, hostilidade).

Já a dimensão da satisfação com a vida é um julgamento cognitivo de um domínio específico da vida do indivíduo. É um processo de juízo e avaliação geral da própria vida (Emmons, 1986, cit. Por Albuquerque & Troccoli, 2004). A avaliação da satisfação

depende da comparação entre as circunstâncias da vida do indivíduo e um padrão por ele escolhido. Assim sendo, um bem-estar subjetivo elevado inclui frequentes experiências emocionais positivas, raras experiências emocionais negativas (depressão ou ansiedade) e satisfação não só com vários aspetos da vida, mas com a vida em geral. Estas situações têm em conta que o humor das pessoas, as suas emoções e julgamentos auto avaliativos, mudam com ao longo dos anos, caracterizando assim a satisfação com a vida como um constructo não só multidimensional, mas também dinâmico. As conclusões neste sentido têm sido encontradas nos estudos sobre o desenvolvimento de instrumentos de medição do bem-estar subjetivo.

Diener, Suh, e Oishi (1997, cit. Por Galinha & Ribeiro, 2005), definem os componentes do bem-estar subjetivo, identificando três componentes primários: satisfação, afeto positivo e baixos níveis de afeto negativo. O bem-estar subjetivo, está assim estruturado de modo que estes três componentes formem um fator global ou variáveis interrelacionadas. Cada um dos três componentes pode ser subdividido. A satisfação com a vida pode ser dividida em satisfação com os vários domínios de vida e estes podem ser divididos em várias facetas. O afeto positivo pode ser dividido em emoções tais como alegria, afeição e orgulho e o afeto negativo pode ser dividido em emoções negativas como vergonha, culpa e tristeza. Finalmente, Diener, Suh, Lucas, e Smith (1999, cit. Por Galinha & Ribeiro, 2005) definem o bem-estar como uma área de estudo em vez de um constructo específico. Afirmam que o bem-estar é uma variável ampla que exige cuidado na comparação com outras variáveis, mais do que uma variável restrita, e que é necessário verificar se o constructo é verdadeiramente diferente dos constructos que inclui ou com os quais se relaciona.

Segundo diversos autores, os dois tipos de paixão mostram-se diferentemente relacionados com os indicadores de bem-estar. Enquanto que quem tem um tipo de paixão harmoniosa em relação a uma atividade experiencia um melhor bem-estar, já as pessoas que possuem uma paixão numa vertente mais obsessiva experienciam maiores níveis de stress (Carpentier, 2012). Segundo este mesmo autor, alguns dos estudos realizados com adolescentes e jovens adultos, mostraram que a paixão harmoniosa é positivamente associada aos indicadores de bem-estar psicológico, tais como a satisfação com a vida, afetos positivos, significado da vida e vitalidade. Em relação à paixão obsessiva, esta encontrava-se relacionada negativamente com o bem-estar, nomeadamente com elevados níveis de ansiedade e depressão.

Estudos realizados por Vallerand et al. (2003) confirmam a hipótese de que a paixão harmoniosa foi positivamente relatada como foco da tarefa, sensação de *flow*, ou seja, o estado de bem-estar e fluidez total durante a realização da atividade, contribuindo para uma experiência com efeitos positivos, minimizando a experiência e os efeitos negativos após a adesão às atividades desportivas. Isso porque na paixão harmoniosa as pessoas estão no controlo da atividade.

O facto existirem poucos estudos no contexto do desporto, mais concretamente, no desporto adaptado, justifica a pertinência do estudo. Assim sendo, o presente estudo tem como objetivo analisar a correlação entre os tipos de paixão (harmoniosa e obsessiva) que os indivíduos sentem pela modalidade e o seu bem-estar subjetivo.

### **3. Metodologia**

#### **3.1. Participantes**

Neste estudo participaram 68 indivíduos (n=68), de ambos os géneros (53 masculinos, 15 femininos), com mais de 16 anos de idade cronológica, dos quais 39 eram atletas com deficiência motora e 29 atletas com paralisia cerebral. Em relação ao nível de prática, todos são atletas com participações em competições de carácter nacional, internacional (europeu e mundial) e paralímpico. No que diz respeito à prática das modalidades, 27 participantes neste estudo são atletas de natação, 15 praticam a modalidade de boccia, 11 de futebol, 6 praticam orientação de precisão, 5 são atletas de tricicleta, 2 praticam a modalidade de equitação, 1 pratica atletismo e 1 a modalidade de ciclismo.

#### **3.2. Instrumentos**

Para avaliar o tipo de paixão pela modalidade praticada utilizou-se a versão portuguesa da *Passion Scale* (PS: Vallerand et al., 2003), traduzida e validada por Teixeira & Cid (2011). Este questionário é constituído por 14 itens aos quais se responde numa escala do tipo *Likert* de 7 níveis, que variam entre o 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo

totalmente). Os itens agrupam-se em dois fatores, a Paixão Harmoniosa (PH) e a Paixão Obsessiva (PO), com 7 itens cada, que refletem os tipos de paixão subjacentes ao Modelo Dualístico da Paixão (DMP: Vallerand et al., 2003). Este questionário apresentou como valores de fiabilidade interna,  $\alpha_{(\text{paixão harmoniosa})} = 0.77$  e  $\alpha_{(\text{paixão obsessiva})} = 0.91$ , para os sujeitos desta amostra.

Para avaliar a satisfação com a vida, foi utilizado a Satisfaction With Life Scale (SWLS: Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), versão portuguesa Félix e Neto (1993), constituído por 5 itens, aos quais se responde numa escala de Likert com 7 alternativas de resposta, que variam entre o 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). Os itens são depois agrupados num único fator que diz respeito ao nível da satisfação com a vida por parte dos sujeitos. No presente questionário, os valores de consistência interna para a satisfação com a vida são:  $\alpha = 0.87$ .

Os afetos positivos e negativos, foram avaliados através da escala Positive and Negative Schedule (PANAS: Watson, Clark, & Tellegen, 1988), cuja versão portuguesa reduzida foi validada inicialmente por Galinha e Ribeiro (2005), e validada confirmatoriamente por Galinha, Pereira e Esteves (2014), constituído por 20 itens, aos quais se responde numa escala de Likert com 5 alternativas de resposta, sendo o 1 (nada ou muito ligeiramente) e o 5 (extremamente). Os itens são agrupados em 2 fatores que representam o grau dos afetos positivos e negativos dos indivíduos. No presente questionário, os valores de fiabilidade interna são:  $\alpha_{(\text{afetos negativos})} = 0.87$  e  $\alpha_{(\text{afetos positivos})} = 0.82$ .

### **3.3. Procedimentos**

A recolha de dados foi efetuada com base no princípio específico do Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses, designado por consentimento informado.

No início desta investigação foram feitos vários contatos com o Comité Paralímpico de Portugal (CPP) e a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD), mas também com as várias associações nacionais de desporto por tipo de deficiência: Associação Nacional de Desporto para Deficientes Visuais (ANDOVIS,



cegos e ambliopes), Liga Portuguesa de Desporto para Surdos (LPDS), Paralisia Cerebral- Associação Nacional de Desporto (PC-AND) e Associação Nacional de Desporto para Deficientes Motores (ANDDEMOT). Haverá também a necessidade de contactar as respetivas delegações/núcleos regionais e as diversas federações desportivas, como por exemplo a Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra (APCC) e o Sporting Clube de Aveiro (SCA).

Após os contactos com as várias associações/delegações/clubes/atletas, foram marcados dias de forma a pudermos dirigirmo-nos ao local para procedermos à aplicação destes.

### **3.4. Procedimentos estatísticos**

No tratamento estatístico foi feita uma análise univariada de medidas de localização e tendência central (média) e medidas de dispersão (desvio-padrão), simetria (skewness) e achatamento (kurtosis), e para análise das correlações das variáveis será utilizado o *r* de Pearson, técnica paramétrica de análise da correlação entre variáveis (intensidade da relação entre variáveis).

O nível de significância adotado será de  $p < 0.05$ , que corresponde a uma probabilidade de rejeição errada da hipótese nula de 5%. Os dados recolhidos serão tratados com recurso ao *software* informático SPSS – Statistical Package for Social Sciences, versão 20.0

## **4. Apresentação de Resultados**

### **4.1. Definição das Variáveis**

Variáveis independentes: Paixão (harmoniosa e obsessiva)

Variáveis dependentes: Bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e afetos)

## 4.2. Análise Descritiva

Relativamente à análise descritiva dos dados e, tendo como base o Quadro 1, podemos constatar que os valores da Paixão Harmoniosa ( $M= 5,89$ ;  $SD= 0,63$ ) são mais elevados comparando com os valores da Paixão Obsessiva ( $M= 4,57$ ;  $SD= 1,26$ ). No que diz respeito às variáveis dos Afetos, é de observar que os valores dos Afetos Positivos ( $M=3,76$ ;  $SD= 0,58$ ) são mais elevados que os dos Afetos Negativos ( $M= 1,79$ ;  $SD= 0,68$ ). Podemos verificar também que os valores para a variável da Satisfação com a Vida são relativamente favoráveis ( $M= 5,31$ ;  $SD= 1,03$ ).

**QUADRO 1** - ANÁLISE DESCRITIVA DAS VARIÁVEIS PH, PO, AP, AN E SV (N=68)

Variável	Min - Max	M $\pm$ SD	Ass.	Ach.
PH	4,43 - 7,00	5,89 $\pm$ 0,63	- 0,22	- 0,41
PO	2,14 - 6,86	4,57 $\pm$ 1,26	0,14	- 0,89
AP	2,50 - 5,00	3,76 $\pm$ 0,58	- 0,20	- 0,56
AN	1,00 - 4,90	1,79 $\pm$ 0,68	1,82	5,52
SV	3,20 - 7,00	5,31 $\pm$ 1,03	- 0,04	- 0,69

PH (Paixão Harmoniosa); PO (Paixão Obsessiva); AP (Afetos Positivos); AN (Afetos Negativos); SV (Satisfação com a Vida); Ass. (Assimetria); Ach. (Achatamento)

## 4.3. Análise das Correlações

Observando o Quadro 2, podemos verificar que existe uma correlação positiva entre os dois tipos de paixão – Harmoniosa e Obsessiva ( $r= 0,225$ ;  $p= 0,000$ ). No que diz respeito à relação entre o tipo de paixão e os afetos, existe uma correlação positiva e significativa entre a Paixão Harmoniosa e os Afetos Positivos ( $r= 0,459$ ;  $p= 0,001$ ) e também entre a Paixão Obsessiva e os Afetos Positivos ( $r= 0,417$ ;  $p= 0,001$ ), o que pode ser explicado pela elevada relação positiva que existente entre os dois tipos de paixão ( $r= 0,225$ ;  $p= 0,000$ ).

Observamos também que os Afetos Negativos encontram valores mais elevados quando correlacionados com a Paixão Obsessiva ( $r= 0,192$ ;  $P= 0,000$ ) em relação aos valores encontrados na Paixão Harmoniosa ( $r=0,110$ ;  $p= 0,000$ ), porém não são significativos.

**QUADRO 2-** CORRELAÇÕES ENTRE AS VARIÁVEIS PH, PO, AP, AN E SV

	<b>PH</b> <b>(r)</b>	<b>PO</b> <b>(r)</b>	<b>AP</b> <b>(r)</b>	<b>AN</b> <b>(r)</b>	<b>SV</b> <b>(r)</b>
<b>PH</b>	-				
<b>PO</b>	0,225	-			
<b>AP</b>	0,459**	0,417**	-		
<b>AN</b>	0,110	0,192	0,232	-	
<b>SV</b>	0,300*	0,417**	0,264*	-0,138	-

PH (Paixão Harmoniosa); PO (Paixão Obsessiva); AP (Afetos Positivos); AN (Afetos Negativos); SV (Satisfação com a Vida); r (r de Pearson); p (valor de significância); \* ( $p < 0,05$ ); \*\* ( $p < 0,01$ )

No que diz respeito à relação da variável da Satisfação com a Vida com os dois tipos de paixão, podemos constatar que os valores são ambos positivos e significantes, sendo que o valor mais alto encontra-se relacionado com a Paixão Obsessiva ( $r=0,300$ ;  $p=0,005$ ) enquanto que, os valores da correlação com a Paixão Harmoniosa são mais baixos ( $r=0,417$ ;  $p= 0,01$ ). Em relação aos valores do r de Pearson para as correlações da variável da Satisfação com a Vida com os Afetos, como seria de prever, existe uma correlação positiva e significativa com os Afetos Positivos ( $r= 0,264$ ;  $p=0,05$ ) e negativa com a variável dos Afetos Negativos ( $r= -0,138$ ;  $p=0,000$ ).

Em estudos anteriores, realizados por Carpentier, Mageau e Vallerand (2012), com os objetivos semelhantes ao proposto neste estudo, ou seja, verificar qual o impacto dos dois tipos de paixão no bem-estar subjetivo, os resultados foram idênticos aos obtidos neste presente estudo. Mostraram então que a Paixão Harmoniosa está relacionada positivamente com o bem-estar e uma relação negativa entre a Paixão Obsessiva e o bem-estar subjetivo.

## 5. Discussão e Conclusões

O autor do Modelo Dualístico da Paixão, Robert J. Vallerand, publicou em 2005, juntamente com outros autores, um artigo em que os resultados revelaram que a paixão importa não só em relação ao afeto experienciado dentro do âmbito da atividade apaixonante, mas também ao afeto sentido na vida em geral. Estes autores afirmam que a Paixão Harmoniosa está positivamente associada a emoções positivas durante a atividade, emoções positivas e ausência de afetos negativos depois da tarefa, e à ausência de emoções negativas quando impedida de desenvolver a atividade apaixonante.

Por outro lado, a Paixão Obsessiva está positivamente associada com as emoções negativas (especialmente vergonha) e não tem relação com as emoções positivas, tanto durante e após a prática da atividade. A Paixão Obsessiva também está fortemente relacionada com o afeto negativo quando a pessoa está impedida de desenvolver a atividade. Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Rousseau, F.L., Ratelle, C.F., & Provencher, P.J. (2005), afirmam também que os resultados sugerem que quando não se pode exercer a atividade apaixonante, a Paixão Obsessiva leva a algum sofrimento emocional (como o diminuição do afeto positivo).

Em 2007, Vallerand et. Al., publicaram um artigo sobre “O Papel da Paixão na Performance”, este artigo era constituído por dois estudos em que o estudo 1 é de maior importância para o tema em questão, mesmo não sendo no contexto desportivo. Este estudo tinha como objetivo testar o MDP (Modelo Dualístico da Paixão) na performance nas artes dramáticas. Neste estudo participaram 143 estudantes (52 masculinos, 91 femininos) com média de idades de 23,8 anos. Para além de avaliar a paixão, este estudo também avaliava o bem-estar subjetivo.

Como conclusão, os resultados mostraram que existiu uma relação positiva, como esperado, entre a paixão harmoniosa e o bem-estar subjetivo, mas não com a paixão obsessiva.

Também Lafrenière, St-Louis, Vallerand e Donahue (2012), publicaram um estudo com objetivo de relacionarem a satisfação com a vida e o papel dos dois tipos de paixão (harmoniosa e obsessiva). Os resultados mostraram que os participantes que iam

mostrando uma maior paixão obsessiva, mostravam também um maior crescimento na satisfação com a vida após um sucesso, mas também uma diminuição da satisfação com a vida após uma falha. Concluíram também que, mais uma vez, a Paixão Harmoniosa está positivamente relacionada com a satisfação com a vida enquanto que, a Paixão Obsessiva não está relacionada com esses fatores.

Um outro estudo realizado por Vallerand (2012), com o objetivo de identificar o papel da paixão pelas atividades no bem-estar psicológico, mostrou que através da experiência de emoções positivas durante a atividade que ocorre regular e repetidamente, a paixão harmoniosa contribui para o bem-estar psicológico constante, evitando a experiência do afeto, o conflito psicológico, e mal-estar negativo. Já a paixão obsessiva não produziu tais efeitos positivos e facilitou o afeto negativo, o conflito com outras atividades da vida e o mal-estar psicológico.

Vallerand, Rousseau, Grouzet, Dumais, Grenier & Blanchard (2006), realizaram um outro estudo com o objetivo de atenuar a falta de investigação sobre os determinantes da paixão e experiências afetivas associadas através da realização de três estudos sobre uma sequência interrogativa de paixão no desporto. Apenas o segundo estudo é relevante para o tema em questão, em que tinha por objetivo focar-se no papel de paixão na experiência de variáveis afetivas no contexto do desporto (Satisfação com a vida, Afetos Positivos e Negativos, Vitalidade no Desporto e Bem-estar subjetivo). Neste estudo participaram 210 jogadores de basquetebol profissionais (129 masculinos, 78 femininos), com idades compreendidas entre os 12 e os 29 anos.

Concluíram então que havia uma correlação significativa entre os dois tipos de paixão (harmoniosa e obsessiva). Os resultados revelaram também que a paixão harmoniosa foi consistentemente positiva e significativamente relacionada com todas as variáveis afetivas positivas. Já com a paixão obsessiva, ocorreu o padrão oposto, uma vez que foi significativamente e positivamente relacionada com o afeto negativo, mas não significativamente relacionada com as variáveis afetivas positivas. Por último, os resultados com o índice de Bem-estar subjetivo mostraram o mesmo padrão que os indicadores afetivos positivos.

Concluindo, os resultados obtidos a partir das correlações parciais, revelaram que os dois tipos de paixão estão diferentemente relacionados com as variáveis afetivas, mais concretamente experiências afetivas no contexto desportivo.

Carpentier, Mageau e Vallerand (2012), realizaram um estudo que tinha como objetivo analisar os processos psicológicos responsáveis pelo diferente impacto dos dois tipos de paixão no bem-estar. Participaram neste estudo 172 estudantes (134 do género feminino, 36 do género masculino e 2 não especificado), com idades compreendidas entre os 17 e os 32 anos ( $M=18,4$  anos). E consistiu na aplicação de um questionário com as várias escalas de avaliação da Paixão (Passion Scale), Bem-estar Subjetivo (Satisfaction with Life Scale), Experiências do Estado de *Flow* (Autotelic Experience Subscale of the *Flow* State Scale) e Reflexão sobre as atividades favoritas de cada um (Rumination on Sadness Scale). Os resultados mostraram que a Paixão Harmoniosa está relacionada positivamente com o bem-estar e uma relação negativa entre a Paixão Obsessiva e o bem-estar subjetivo. Também revelaram à primeira vista, que a Paixão Harmoniosa está positivamente relacionada com as experiências do estado de *flow* durante as atividades preferidas dos inquiridos enquanto que, a Paixão Obsessiva não se encontra relacionada com este constructo. Segundo os autores deste estudo, também o estado de *flow* nas atividades preferidas dos indivíduos está positivamente associada ao bem-estar subjetivo.

Em relação ao presente estudo, podemos concluir também que a Paixão Harmoniosa está relacionada positivamente com o bem-estar e uma relação negativa entre a Paixão Obsessiva e o bem-estar subjetivo e que, os atletas inqueridos, desenvolveram uma paixão predominantemente harmoniosa pela sua modalidade, o que significa que praticam a modalidade de livre e espontânea vontade, principalmente pelo seu gosto e interesse que sentem por esta. Por outro lado, os valores elevados na variável da Paixão Obsessiva podem levar-nos a concluir que os atletas também poderão sentir algum tipo de pressão interna para praticar a sua modalidade, o que poderá estar associado a sentimentos de autoestima ou até mesmo de aceitação social, uma vez que esta população diz respeito a atletas com deficiência e que, segundo DePauw & Gavron (2005, cit. Por Pereira et al., 2013), a prática desportiva de alto rendimento proporciona ao indivíduo com deficiência oportunidades para desenvolver as suas potencialidades, sentir alegria e prazer, experimentar o sucesso e superar os seus limites. Mas que, por outro lado, estes desportistas funcionam como modelo de superação para outros indivíduos com deficiência, estimulando-os na procura de soluções para ultrapassar as suas próprias barreiras, facilitando a integração na sociedade (Winnick, 2005).

Ainda em relação aos resultados deste estudo, não foi possível encontrar muitos estudos e bibliografia que sustentasse ou contradissesse os nossos resultados, uma vez que não houve estudos feitos sobre a influência da paixão no bem-estar subjetivo no contexto do desporto. Por outro lado, a bibliografia encontrada clarificou e sustentou bem os conceitos de paixão e bem-estar, e através desta foi possível comparar alguns dos resultados apesar de não terem sido consolidados no contexto desportivo.

Tendo em consideração as hipóteses colocadas no início do presente estudo, verificou-se a existência de uma correlação positiva e significativa entre a Paixão Harmoniosa e os Afetos Positivos ( $r = 0,459$ ;  $p = 0,001$ ) e também entre a Paixão Obsessiva e os Afetos Positivos ( $r = 0,417$ ;  $p = 0,001$ ), o que pode ser explicado pela elevada relação positiva que existente entre os dois tipos de paixão ( $r = 0,225$ ;  $p = 0,000$ ). Em relação aos valores do  $r$  de Pearson para as correlações da variável da Satisfação com a Vida com os Afetos, como seria de prever, existe uma correlação positiva e significativa com os Afetos Positivos ( $r = 0,264$ ;  $p = 0,05$ ) e negativa com a variável dos Afetos Negativos ( $r = -0,138$ ;  $p = 0,000$ ). Os resultados mostraram então que a Paixão Harmoniosa está relacionada positivamente com o bem-estar e uma relação negativa entre a Paixão Obsessiva e o bem-estar subjetivo, aceitando assim as duas hipóteses.

## 6. Bibliografia

- Albuquerque, A., & Tróccoli, B. (Mai-Ago de 2004). Desenvolvimento de uma escala de Bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, pp. 153-164.
- Barros, J. M., Viegas, J., & Seabra, A. C. (2001). A recreação e o desporto. In C. Louro (Coord). Em *Acção social na deficiência* (pp. 227-252). Lisboa: Universidade Aberta.
- Carpentier, J., Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2012). Ruminations and Flow: Why Do People with a More Harmonious Passion Experience Higher Well-Being? pp. 501-518.
- Cid, L., & Louro, H. (2010). Praticar natação é uma paixão ou um sacrifício? Estudo da relação entre o tipo de paixão que o atleta sente pela modalidade e a sua orientação motivacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5, pp. 99-114.
- Ferreira, L. (1993). Desporto para Todos/Desporto Adaptado. *Revista Integrar*, 1, pp. 42-45.
- FPDD. (2013). *Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência*. Obtido em Junho de 2013, de <http://www.fpdd.org/pt/organigrama>
- Galinha, I., & Pais Ribeiro, J. (2005). História e Evolução do conceito de Bem-estar Subjetivo. *Psicologia, saúde & doenças*, pp. 203-214.
- IPC. (2013). *London 2012*. Obtido em Junho de 2013, de <http://www.paralympic.org/paralympic-games/london-2012>
- Lafrenière, M. K., St-Louis, A. C., Vallerand, R. J., & Donahue, E. G. (2012). On the Relation between Performance and Life Satisfaction: The Moderating Role of Passion. *Self and Identity*, 11:4, pp. 516-530.
- Lafrenière, M.-A. K., Bélanger, J. J., Sedikides, C., & Vallerand, R. J. (2011). *Self-esteem and passion for activities*. Obtido em Junho de 2013, de Personality and Individual Differences: <http://www.elsevier.com/locate/paid>



- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Rosseau, F. L., Ratelle, C. F., & Provencher, P. J. (2005). Passion and gambling: Investigating the divergent affective and cognitive consequences of gambling. *Journal of Applied Social Psychological*, 35, pp. 100-118.
- Martin, J. J. (2005). Sport psychology consulting with athletes with disabilities. *Sport & Exercise Psychology Review*, 1(2), 33-39.
- Pereira, R., Osborne, R., Pereira, A., & Cabral, S. (2013). A importância do desporto de alto rendimento na inclusão dos cegos: Um estudo centrado no Instituto Benjamin Constant - Brasil. *Motricidade*, pp. 94-105.
- Rubio, K. (2008). Imaginação e criação de estados mentais. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*.
- Vallerand, R. J. (2012). The Role of Passion in Sustainable Psychological Well-Being. *Psychological of Well-Being*.
- Vallerand, R. J. (2012). *Vallerand Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practise 2012*, 2:1. Obtido em Junho de 2013, de Psychology of Well-Being: <http://www.psywb.com/content/2/1/1>
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. M. (2006). Passion in Sport: A Look at Determinants and Affective Experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, pp. 454-478.
- Vallerand, R., & Miquelon, P. (2007). Passion for Sport in Athletes. Em e. D. In S. Jowett, *Social Psychology in Sport* (pp. 249-263). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R., Blanchard, C., Mageau, G., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., & Gagné, M. (2003). Les Passions de l'âme: On Obsessive and Harmonious Passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767.
- Vallerand, R., Salvy, S., Mageau, G., Elliot, A., Denis, P., Grouzet, F., & Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality*.

Winnick, J. (2005). An introduction to adapted Physical Education and Sport. Em *Adaptado Physical Education and Sport (4<sup>ed.</sup>)* (pp. 3-20). Champaign, IL: Human Kinetics.

## Anexos – Bateria de Testes



ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR (ESDRM)

### Paixão e Bem-Estar Subjetivo no Desporto Adaptado

Mestranda: Rafaela Pinto

Orientação do Projeto: Professor Doutor Luís Cid e Professor Doutor João Moutão (ESDRM)

A recolha de informação no âmbito deste projeto, cujo o objetivo é analisar a relação entre a paixão, motivação e bem-estar, no contexto do desporto adaptado, bem como, realizar um levantamento do tipo de motivos percecionadas para prática e a não prática de desporto por pessoas com deficiência, tem fins estritamente científicos, pelo que, ao abrigo do código de ética e deontologia profissional, será garantida a confidencialidade da informação fornecida e em momento algum os dados serão transmitidos a terceiros de forma individual.

#### Consentimento Informado

Declaro ter compreendido as informações verbais que me foram fornecidas sobre os objetivos do estudo pelos responsáveis do projeto, bem como, a garantia da possibilidade de, em qualquer altura, recusar a participação sem qualquer consequência. Desta forma, dou o meu consentimento e aceito participar neste estudo, permitindo a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade que me são dadas pelos investigadores e colaboradores deste projeto.

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: 18/01/2014

Nome:

Código:

#### Caracterização Pessoal

Data de Nascimento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Anos de Prática Competitiva: \_\_\_\_\_ Nº Treino/Semana: \_\_\_\_\_ Nº Horas/Treino: \_\_\_\_\_

Há quanto tempo é atleta paralímpico (anos e/ou meses)? \_\_\_\_anos \_\_\_\_meses

No passado, praticou outra modalidade diferente da atual? Não ☐ Sim ☐.

Se Sim, indique qual: \_\_\_\_\_

### Instruções Gerais de Preenchimento dos Questionários

- 1) Expresse a sua opinião com a máxima sinceridade e indique aquilo que realmente pensa/sente;
- 2) Não existem respostas certas ou erradas. A sua opinião é que é a verdadeira;
- 3) Tenha sempre em consideração a escala de resposta indicada;
- 4) Em caso de dúvidas, responda de acordo com a primeira impressão que teve ao ler a afirmação;
- 5) Coloque um “X” no número que melhor reflecte o seu grau de concordância;

#### **Passion Scale (PS)**

Versão Original Vallerand et al. (2003) e Versão Portuguesa Teixeira & Cid (2011)

#### **Tipo de paixão que sente em relação à modalidade...**

	Discordo Totalmente	Discordo Bastante	Discordo	Não Concordo, Nem Discordo	Concordo	Concordo Bastante	Concordo Totalmente
1) Esta modalidade permite-me vivenciar diferentes experiências.	1	2	3	4	5	6	7
2) As coisas novas que eu descubro com esta modalidade permitem-me apreciá-la ainda mais.	1	2	3	4	5	6	7
3) Esta modalidade permite-me vivenciar experiências memoráveis.	1	2	3	4	5	6	7
4) Esta modalidade evidencia as qualidades que eu mais gosto em mim próprio(a).	1	2	3	4	5	6	7
5) Esta modalidade está em consonância com as outras actividades da minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
6) Para mim é uma paixão que eu ainda consigo controlar.	1	2	3	4	5	6	7
7) Estou completamente envolvido(a) nesta modalidade.	1	2	3	4	5	6	7
8) Não consigo viver sem ela.	1	2	3	4	5	6	7
9) A necessidade é tão forte que não consigo deixar de praticar esta modalidade.	1	2	3	4	5	6	7
10) Tenho dificuldade em imaginar a minha vida sem esta modalidade.	1	2	3	4	5	6	7
11) Estou emocionalmente dependente desta modalidade.	1	2	3	4	5	6	7
12) Tenho muita dificuldade em controlar a minha necessidade de praticar esta modalidade.	1	2	3	4	5	6	7

13) Tenho um sentimento quase obsessivo por esta modalidade.	1	2	3	4	5	6	7
14) O meu estado de humor depende de eu praticar ou não esta modalidade.	1	2	3	4	5	6	7

<div>Satificação com a Vida</div> <div>Versão Original Diener, Emmons, Larsen, &amp; Griffin (1985) e Versão Portuguesa Neto (1992)</div>							
	Discordo Totalmente	Discordo Bastante	Discordo	Não Concordo, Nem Discordo	Concordo	Concordo Bastante	Concordo Totalmente
1) Em muitos campos a minha vida está próxima do meu ideal.	1	2	3	4	5	6	7
2) As minhas condições de vida são excelentes.	1	2	3	4	5	6	7
3) Estou satisfeito com a minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
4) Até ao momento tenho alcançado as coisas importantes que quero para a minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
5) Se pudesse viver a minha vida de novo não mudaria quase nada.	1	2	3	4	5	6	7

### **Afetos Positivos e Negativos (PANAS)**

Versão Original Watson, Clark, & Tellegen (1988) e Versão Portuguesa Galinha & Ribeiro (2005)

**De um modo geral, gostaríamos de saber como costuma sentir-se em cada uma das seguintes emoções, no seu dia-a-dia:**

	Nada ou muito ligeiramente	Um Pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1) Interessado(a)	1	2	3	4	5
2) Perturbado(a)	1	2	3	4	5
3) Excitado(a)	1	2	3	4	5
4) Preocupado(a)	1	2	3	4	5
5) Forte	1	2	3	4	5
6) Culpado(a)	1	2	3	4	5
7) Assustado(a)	1	2	3	4	5
8) Atento(a)	1	2	3	4	5
9) Zangado(a)	1	2	3	4	5
10) Entusiasmado(a)	1	2	3	4	5
11) Orgulhoso(a)	1	2	3	4	5
12) Irritado(a)	1	2	3	4	5
13) Alerta	1	2	3	4	5
14) Remorsos	1	2	3	4	5
15) Inspirado(a)	1	2	3	4	5
16) Nervoso(a)	1	2	3	4	5
17) Determinado(a)	1	2	3	4	5
18) Agitado(a)	1	2	3	4	5
19) Ativo(a)	1	2	3	4	5
20) Medo	1	2	3	4	5

**Agradecemos a sua colaboração!**

(caso seja necessário, ficamos à sua inteira disposição para algum eventual esclarecimento)